رسائل



8

كأنك تعيش أبدا

من الطب البديل

تأليف

أحمد القطعاني

هدية مجلة الأسوة الحسنة

العدد 63 الاثنين غرة شوال 1427هـ 2006/10/23م

رسائل



كأنك تعيش أبدا

من الطب البديل

تأليف

الأستاذ أحمد القطعاني

هدية العدد 63 من مجلة الأسوة الحسنة

الاثنين غرة شوال 1427هـ 2006/10/23م

بسم الله الرحمن الرحيم

أعمار الخلق بيد الله تعالى وحده واجالهم عنده سبحانه بمقدار حتى اذا ما انقضى الأجل انتقلت الأنفس وكلها ذائقة الموت بلا استثناء لمخلوق واحد وإن طالت أعمارها الى بارئها سبحانه {فإذا جاء اجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون} الأعراف 34 وليس ما سنكتبه هنا لزيادة دقيقة واحدة فى اجال بنى الانسان أو انقاصها أو لدفع ما كتبه الحكيم الخبير على عباده فى حيواتهم وما قدره عليهم من فرح او ترح أو ألم أو عافية أو مرض أو شفاء فالله أدرى بخلقه وله حكمة فى كل ما يجريه عليهم تقصر عنها الأذهان الذكية الثاقبة والعقول الحكيمة النابغة {ما أصاب

من مصيبة فى الأرض ولا فى أنفسكم إلا فى كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير ، لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما أتاكم والله لايحب كل مختال فخور} الحديد 23 وإنما هى فقط نصيحة قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم{ الدين النصيحة}رواه البخارى فى التاريخ والبزار

والنصيحة تنفع باذن الله من يمتثل لها فيعيش سليما معافا متمتعا ببدنه وعافيته معافى من الأمراض والعلل والانتكاسات الصحية بعيدا عن الام المرض وتجرع أوصابه وأحزانه لايحمل هم مراجعة الأطباء والاقامة فى المستشفيات وتناول الأدوية بأنواعها ومقاساة الأمراض وتغصص أوجاعها.

وقد تكون بعض هذه النصائح مكلفة ماديا ولكننى أعتقد ان صحة المرء وسلامته شىء جدير بأن يهتم به وينفق عليه كما أن هذه الأموال ينفقها بيسر وسهولة الأنسان على وقايته فيغنم أفضل بكثير من أن ينفقها بثقل مجتمعة عند مرضه لا سمح الله فيندم ، والله خير حافظ .

<u>فمما يجب أن يقوم به الانسان فى كل عمره :</u>

۞ الامتناع عن التدخين الايجابى وهو أن يدخن المرء شخصيا أو السلبى وهو أن يجالس المدخنين فينتقل إليه اذاهم وأضرارهم، مع مراعاة أن الشيشة على وجه التحديد هي بالاضافة الى أضرار التدخين الستة عشر وسيلة نقل عدوى

خطيرة.

۞ الامتناع قدر الامكان عن أكل السمن الحيواني والشحوم والدهون والزبدة الحيوانية.

۞ الابتعاد قدر 2 متر عن جهاز التلفزيون وعدم التعرض لأشعة أنواع الريموت كريموت الديجتال والفيديو والتلفزيون وسواها.

۞ أكل فاكهة كل موسم فى وقتها.

۞ الاكثار من الجماع المباح خصوصا لمن هم فى سن الشباب، ويراعى ألا يأكل المتزوجان من الأطعمة أو الأشربة التي تدخل فى صناعتها مادة الكافور لأنها تضر بامكانياتهما في الفراش.

۞ ألا يدخل معدن الحديد إلى ما بين

أسنانه كمن يمسكون المسامير أو المفاتيح أو سواها بأسنانهم كما ينبغى أن يحرص على ألا يأكل الطعام الا بملاعق الخشب أو الملاعق المصنوعة من غير الحديد وهى متوفرة فى الأسوق بكثرة ورخيصة.

۞ لا يضع فى معصمه ساعة ذات سير معدنى بل الأفضل أن يكون السير من البلاستك أو الجلد.

۞ عدم استعمال فرشاة أسنان الغير أو مشطه أو ملابسه الداخلية.

۞ عدم مدافعة الأخبثين أو الريح أي قضاء الحاجة واخراج الريح حالما يتيسر عند الشعور بالحاجة الى ذلك .

۞ يعتبر الدم أخطر ناقل للأمراض

الخطيرة كالايدز والتهاب الكبد بأنواعه والملاريا وسواها لذا فالواجب الحرص الى أقصى درجة من مساس دم الغير وإن كان أخا أو أبا أو أما أو ابنا أو التلوث به على الجسد أو الثياب باستثناء الزوجين حيث من المستحيل ألا يتلوثا بدم بعضيهما البعض مما يوجب على كل منهما أن يعلم أنه مسؤول عن صحته شخصيا وصحة شريك حياته .

لذا ينبغي :

- أن لا يعير أحد شفرة حلاقة وجهه الى أحد وان كان قريبا والأفضل استعمال الأنواع التى تستعمل لمرة واحدة فقط وترمى ، مع العلم أن أداة الحلاقة وهى التى تحمل الشفرة والشفرة ذاتها كلاهما

ناقل للأمراض .

◇ وكذلك حلاقة الرأس كليا أو جزئيا ينبغى ألا تكون فى محلات الحلاقين العامة بل الأفضل أن يتعلم الأصدقاء والأقرباء كيف يحلقون لبعضهم البعض بما فى ذلك حلاقة موسم الحج اذ ينبغى ألا يحلق الحاج رأسه عند الحلاقين العامين ولهم محلات كثيرة قرب باب المروة فى الحرم المكى المشرف وإنما تكون معه آلة حلاقته الخاصة به ويحلقه صديق له ثم يرميها بعد ذلك ويبقى الأمر على ذلك الى أن ترتقى الناس حضاريا ويلتزم الحلاقون فى دول العالم الثالث بالقواعد الصحية الوقائية المقررة النافعة للناس وان كلفتهم مالا وجهدا ..

۞ الاقتصار في مراجعة الأطباء خصوصا أطباء الولادة وأطباء الأسنان وأطباء الجراحة على أولئك الذين يلتزمون بقواعد الوقاية ومن أهمها تغيير القفازات عند التعامل مع كل مريض ويجب ألا يخجل المريض من طلب ذلك من الطبيب بصراحة إن لم يفعله من تلقاء نفسه إذ الكثير منهم يلبس القفازات لحمايته هو شخصيا بحيث أنه لا يغيرها لكل مريض وهى سمة غير حضارية تعاني منها مستشفياتنا وعياداتنا وكم من قلع ضرس عادي تسبب لصاحبه فى أمراض مهلكة نسأل الله السلامة .

۞ الحرص الشديد على أن تكون مياه الشرب نقية.

۞ أدوات التجميل التي تستعملها النساء قد تضر ببشرة الوجه عند الافراط فى استعمالها فالاعتدال مطلوب، كما ينبغى تجنب الأنواع الرخيصة رديئة الصنع منها ويقتصر على تلك المصنعة فى مصانع غربية أو دول تحترم تعهدات البيئة وتتحمل مسؤولية منتجاتها ذات السمعة الحسنة المزكاة.

۞ يحذر من قضاء الحاجة فى الأماكن العامة كالمطاعم والمقاهى خصوصا تلك التى في طرق السفر بما فيها المساجد واضعين نصب أعيننا قول الله سبحانه فى حديثه القدسى { طوبى لمن توضأ فى بيته وزارنى فى بيتى} إذ قد تتناثر مياه المراحيض خصوصا عند سقوط البراز

أو اندفاع البول فيها أو مياه أرضية الحمامات أوالميضأة على المرء فتنقل إليه أمراضا لا سمح الله خصوصا وأن مرتاديها عادة من الأجانب والمجهولين مما يجعلها بؤر عدوى أكيدة .

ومما يجب أن يقوم به الانسان فى كل أسبوع :

۞ المشى حافيا على التراب بلا حائل لخمس دقائق على الأقل.

۞ أكل فلفل أخضر ولو قضمة واحدة.

۞ الامتناع عن أكل اللحم يومين فى الأسبوع على الأقل ، مع ملاحظة أن أفضل أنواع اللحوم هى لحوم الطيور ولذا عدها الله سبحانه فى معرض امتنانه بسوابغ نعمه على ساكني الجنان جعلنا الله

وإياكم منهم {وفاكهة مما يتخيرون، ولحم طير مما يشتهون، وحور عين، كأمثال اللؤلؤ المكنون} الواقعة 23، ويلي الطير فى الأفضلية لحوم الأسماك وقد أثنى الله على مطعمها وطراوتها على البدن وأثره فقال عز من قائل:{وهو الذى سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا ،،،، الاية } النحل 14 وقال:{وما يستوى البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح أجاج ومن كل تأكلون لحما طريا ،،،،، الاية} فاطر 12 ثم لحوم الأنعام وأكثرها نفعا ومناسبة للذين يعيشون على حوض البحر الأبيض المتوسط هى الماعز ثم الابل ثم البقر **وأسوأها على الاطلاق وأكثرها ضررا هو لحم الضأن.**

<u>ومما يجب أن يقوم به الانسان فى كل يوم :</u>

۞ يكون أول افطار المرء على 2 ملعقة زيت زيتون على الأقل ويحرص على أن يكون ذلك أول ما يدخل جوفه .

۞ يغلق المرء فمه وفتحتي أنفه بكفه ثم ينفخ الهواء حتى تدمع عيناه وتنتفخ أوداجه وتثقل أذنه وذلك لمرة واحدة .

۞ يقابل الهواء الطلق بوجهه ويستنشق بكل رئتيه ويزفر ثلاثا، ثم يقفل فمه ويستنشق ويزفر بكل فتحة أنف على حده ثلاثا .

<u>كما يحرص خلال اليوم على أن يدخل جوفه الأتى :</u>

۞ بعض من بصل نيئ
۞ فص ثوم.
۞ حبة شريح {تين مجفف} واحدة خصوصا لمن يعانون الكلوسترول أو مرض الدهون الثلاثية.
۞ شرب 2 لتر ماء على الأقل صيفا أو شتاء افطارا أو صوما أى من بعد مغرب الصائم الى الامساك لمن يرغب سلامة كليتيه من العطب.
۞ شرب ملعقة خل مباشرة أو فى طبق السلطة اليومى.
۞ أكل برتقالة من أي نوع من أنواع البرتقال فى موسمه، فإن انقضى موسمه استعيض عنه بملعقة ليمون حامض طبيعى واحدة.

۞ تناول مادة خضراء كالخس أو أي نوع من الخضروات الطبيعية، مع ملاحظة أن أهم حاضر على وجبتي الطعام اليومي هو طبق السلطة مما يوجب مزيد عناية بتوفيره .

۞ المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة على الأقل إذ له دور فعال فى تغيير بدن الانسان ونفسيته إلى الأحسن.

۞ تسريح الشعر مرة واحدة على الأقل

۞ التسوك بالأصبعين الإبهام و السبابة اثناء مضمضمة الفم عند الوضوء.

۞ تخليل أسنانه بالسعف أو سواه.

۞ يعتبر الوضوء من أهم وسائل التجميل حيث يكثر نسبة الرطوبة فى جلد الوجه واليدين ويؤخر أعراض الشيخوخة

ويقاوم التجاعيد.
وقاكم الله من كل داء.



تصدر رة كل شهر عربي
تأسست عام 1998م

قيمة الاشتراك السنوي
* الأفراد = 10 دينار
* المؤسسات = 15 دينار
** ننفرد بخدمة التوصيل للمنازل

مكاتب المجلة:
المكتب الرئيس: 021.340.2163
قسم التوزيـــع : 021.3610944
خدمات المشتركين: 092.563.9659
طبرق: 092.547.1523
درنة: 092.582.5537 - 092.579.9943
بنغازي: 092.510.2815
الزاوية: 092.537.4647
الخمس: 091.321.4417
قسم الاعلان: 092.558.1491